



HMS®



Фітнес станція
HMS Tytan 10
Перелік вправ

1. Грудні м'язи



A



B



C



D



2. М'язи спини

9



A



B



C



D



E



F



G



3. Біцепс



A



B



C



D



4. Трицепс



A



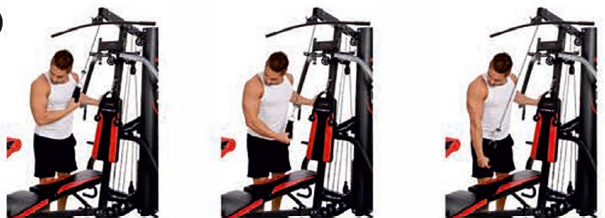
B



C



D



4. Плечі



A



B



C



D



E

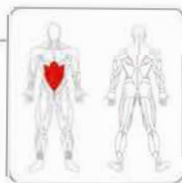


F



6. М'язи живота

A





7. Стегна



C



D



8. Литкові м'язи

A

